

## Mentální cestování časem a úloha paměti při plánování budoucnosti

---

**Vojtěch Juřík**

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



### Abstrakt

Jak říká známý bonmot, mnoho lidí si stěžuje na špatnou paměť, málo kdo ale na špatný mozek. Někteří lidé obhajují onen paměťový deficit svým o to výraznějším přebytkem představivosti a přítomností budoucí vize, protože právě schopnost budoucího plánování a představování si vývoje vlastní dráhy je v dnešním světě nezbytná vlastnost a předpoklad pro úspěch. Platí tato obhajoba také u vzpomínek na budoucnost, jak někteří výzkumníci budoucí představy nazývají? Mnohé studie naznačují, že pro úspěšné plánování budoucích činů je pro člověka paměť, jmenovitě ta autobiografická, velice významná. O mentálním cestování časem do budoucna, ale také o tom, jak lépe dostat svým předsevzetím do budoucna a například snáze zhubnout, je tento článek.

*Klíčová slova: autobiografická paměť, mentální cestování časem, vzpomínky na budoucnost, kulturní životní skripty*

### Abstract

Many people complain about the bad memory, but only few of them about the bad brain. Some of them advocate their memory deficit by the ability of imagination and future vision, because the ability of future planning and imagining of the future development is necessary in today's world and this is also the assumption for success. Is this argument an advocacy in the case of memories for the future, as some researchers have called future ideas? Many studies suggest that for the successful planning of future actions is the human memory, namely the autobiographical memory, very significant. About mental time travel into the future, but also

about how to better meet our own vows for the future (e.g. trying to lose weight), is this article.

*Keywords: Autobiographical memory, Mental time-travel, mental contrasting, future memories, cultural life-scripts*

---

Autobiografická paměť, tedy paměť člověka pro jeho osobní zážitky a zkušenosti, hraje významnou roli v životě člověka. Jak píše Berntsen a Rubin, autobiografická paměť nám pomáhá orientovat se v rozličných sociálních komunitách, pomáhá nám určovat naši identitu a zajišťuje nejen minulou zkušenost, ale také plánování do budoucna (Berntsen & Rubin, 2012). V mnoha ohledech se autobiografická paměť ve své definici překrývá s epizodickou pamětí, ba dokonce se setkáme s definicí, která o autobiografické paměti hovoří jako o zastřešujícím pojmu pro sémantickou a epizodickou složku paměti, kterýchžto rozdělení potom není dále potřeba (Rubin, 2012). Autobiografická paměť je v každém případě nezbytná složka při představování si vlastní budoucnosti, tedy mentálním cestování časem, a to jak ve volní, tak v nevolní formě.

Mentální cestování časem (*mental time travel*) je podle dánských výzkumnic Bertsenové a Jacobsonové schopnost člověka mentálně se přenést nebo promítnout sebe sama zpětně do minulých zkušeností, ale také do budoucích možných situací (Bertsen & Jacobsen, 2008). Podle jejich zjištění se navzdory obecné představě ukazuje, že tak, jako do své minulosti, stejně často a stejně barvitě člověk v myšlenkách zabloudí také do své budoucnosti. Na základě této studie (2008) je zcela běžnou praxí, že člověk mentálně plánuje a představuje si ve vizuální podobě svoji možnou budoucnost, možné události svého dalšího života. Jak je ale možné představit si budoucí zkušenost, kterou jsme ještě neprožili? Co si tedy vlastně představujeme?

Tulving v roce 1985 popsal případ amnestického pacienta, který si kromě vlastní minulosti nebyl schopný vybavit, nebo lépe řečeno představit, ani možné budoucí události. Jak dokládají výzkumy na základě zobrazovacích metod, aktivita neuronů při představování událostí z osobní minulosti a osobní budoucnosti se výrazně překrývá. (Addis, Wong, & Schacter, 2007; Botzung, Denkova, & Manning, 2008; Okuda et al., 2001; Szpunar, Watson,

& McDermott, 2007). Také behaviorální studie dokládají dominanci vizuální formy vzpomínek jak minulých, tak budoucích, přičemž obě formy těchto představ vykazují stejné znaky (Larsen, 1998). Je zde tedy patrná souvislost mezi schopností pamatovat si věci z minulosti a představovat si budoucnost. Stěžování si na vlastní špatnou paměť můžeme tedy v dnešní době chápat spíše jako jistý přepych.

Zajímavé zjištění je také to, že lidé mají tendenci hodnotit budoucí vzpomínky více pozitivně než ty z minulosti a vybavení negativní představy budoucnosti lidem také déle trvá (Newby-Clark & Ross, 2003). Jako vysvětlení Berntsenová s Jacobsonovou (2008) nabízí nosný koncept kulturních životních skriptů (*cultural life-scripts*), protože události, které si v budoucnu člověk představí, jsou pravděpodobně událostmi kulturně a společensky očekávanými (například svatba nebo narození potomka). Studie událostí očekávaných v životě jednotlivce (Berntsen and Rubin 2004), ve které se výzkumníci ptali na nejpravděpodobnější události, které se zřejmě přihodí v životě participantů, ukázala významné pozitivní zkreslení ve prospěch očekávání kladných životních událostí, a tyto kladné události byly také mnohem přesněji určeny časově. Toto odpovídá představě o vlivu kulturních skriptů v životě jednotlivce a také o jejich strukturované povaze. O časové strukturovanosti životních skriptů, tedy že představa konkrétních kladných událostí v životě jedince je obvykle zařazena do specifických časových období (například ukončení vysoké školy kolem pětadvacátého roku, založení rodiny kolem třicítky), vypovídají předešlé studie zkoumající jejich význam při cíleném vybavování událostí z autobiografické paměti (Collins, Pillemer, Ivcevic, & Gooze, 2007; Rubin & Berntsen, 2003). Je také pozorováno, že čím vzdálenější události v budoucnosti se člověk snaží vybavit, tím více je zapojena úloha kulturních životních skriptů a tedy vlastně sémantické znalosti dané události. Čím vzdálenější událost má být v mysli vybavena, tím větší je podíl znalosti kulturních okolností při konstrukci této představy (například představa našeho důchodového věku bude výrazně závislá na tom, co víme o současném životním stylu důchodců). Toto zapojení sémantické znalosti je zde patrné mnohem více, než při snaze vybavit si vlastní vzpomínky. Ve stejné myšlenkové linii navazují studie mozkové aktivity (Addis et al., 2007; Szpunar et al., 2007), které potvrdily aktivaci více různých mozkových center při formování vzpomínky na budoucnost, a tedy jejich konstruktivní povahu. U vědomého a cíleného vybavování časově vzdálených vzpomínek je však úloha životních skriptů rovněž patrná, a čím vzdálenější

vzpomínku se snažíme vybavit, tím intenzivnější je zapojení kulturních životních skriptů (Berntsen & Jacobsen, 2008).

V předchozím textu jsme objasnili význam paměti ve schopnosti konstruovat představy budoucnosti. V následující části zkusíme objasnit, jak svých představ a plánů lépe docílit. Začneme opět bonmotem.

„Ono se něco lépe řekne, nežli udělá.“ Tato fráze je pro mnohé argumentem, proč se nepustit do jinak zajímavé práce.

Mentální cestování do budoucnosti, utvoření oné realizovatelné představy, je pouze prvním krokem při realizaci těchto vizí. Johannessen et. al. (2011) nicméně ve své studii prokazují, že na základě mentálního rozpracování a porovnání požadovaného stavu se současnou překážkou, která stojí v cestě v dosažení tohoto cíle, je možné zvýšit vlastní závazek vůči dosažení tohoto cíle. Ve studii odkazující na jídlo, přesněji řečeno na předsevzetí upravit své stravovací návyky v horizontu dvou týdnů, byli studenti rozděleni do dvou skupin. Oproti kontrolní skupině bez konkrétního zadání, studentům v experimentální skupině bylo zadáno, aby své stravovací předsevzetí přímo promýšleli, živě si představovali jeho aspekty a důsledky, okolnosti jeho naplnění, a také aby si zapisovali na papír veškeré další asociace spojené s naplněním jejich stravovacího předsevzetí. Jak výzkumníci očekávali, promyšlená dieta byla mnohem více naplněna, než dieta bez patřičné mentální pozornosti. Tedy nejenom že studenti z experimentální skupiny jedli méně kalorií, ale zároveň vykazovali i vyšší fyzickou aktivitu.

Zajímavé je srovnání se studií [Dereka Siverse \(2013\)](#), ve které Sivers dokazuje, že při předsevzetí do budoucna je o našich budoucích plánech záhodno mlčet. Sivers hovoří o nepříznivém vlivu sociálního okolí, které může svým předčasným pozitivním ohlasem na naše plány, snížit celkovou motivaci při dosahování vytyčeného cíle.

Na základě těchto zjištění se tedy nabízí jednoduché doporučení. Svá předsevzetí a plány dopodrobna zvažujme, věnujme jim pozornost a nechejme se do nich všemožně myšlenkově vtáhnout. Raději o nich ale mlčme. Podle zjištění vědců Siverse, Johannessena a jeho kolegů to přinese své ovoce.

Zdroje:

- Addis, D., Wong, A. and Schacter, D. (2007). Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, 45(7), pp.1363-1377.
- Berntsen, D. and Jacobsen, A. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, 17(4), pp.1093-1104.
- Berntsen, D. and Rubin, D. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32(3), pp.427-442.
- Berntsen, D. and Rubin, D. (2012). *Understanding autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.
- Botzung, A., Denkova, E. and Manning, L. (2008). Experiencing past and future personal events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel. *Brain and Cognition*, 66(2), pp.202-212.
- Collins, K., Pillemer, D., Ivcevic, Z. and Gooze, R. (2007). Cultural scripts guide recall of intensely positive life events. *Memory & Cognition*, 35(4), pp.651-659.
- Johannessen, K., Oettingen, G. and Mayer, D. (2012). Mental contrasting of a dieting wish improves self-reported health behaviour. *Psychology & Health*, 27(sup2), pp.43-58.
- Larsen, S. F. (1998). What is it like to remember? On the phenomenal qualities of memory. In C. P. Thompson, D. J. Herrmann, D. Bruce, J. D. Read, D. G. Payne, & M. P. Toglia (Eds.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* (pp. 163–190). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Newby-Clark, I. and Ross, M. (2003). Conceiving the Past and Future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), pp.807-818.

- Okuda, J., Fujii, T., Ohtake, H., Tsukiura, T., Tanji, K., Suzuki, K., Kawashima, R., Fukuda, H., Itoh, M. and Yamadori, A. (2003). Thinking of the future and past: the roles of the frontal pole and the medial temporal lobes. *NeuroImage*, 19(4), pp.1369-1380.
- Rubin, D. and Berntsen, D. (2003). Life scripts help to maintain autobiographical memories of highly positive, but not highly negative, events. *Memory & Cognition*, 31(1), pp.1-14.
- Rubin, D., C. (2012). The basic systems model of autobiographical memory, *Understanding autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.
- Sivers, D., (2013). Nechte si své cíle pro sebe. [videozáznam online].TEDxCambridge, ©2013 [cit. 2013-07-02]. Retrieved from: [http://www.ted.com/talks/derek\\_sivers\\_keep\\_your\\_goals\\_to\\_yourself.html?quote=807](http://www.ted.com/talks/derek_sivers_keep_your_goals_to_yourself.html?quote=807)
- Szpunar, K., Watson, J. and McDermott, K. (2007). Neural substrates of envisioning the future. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(2), pp.642-647.
- Thompson, C. (1998). *Autobiographical memory*. Mahwah, N.J.: L. Erlbaum.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 26(1), pp.1-12.

Zdroj obrázku:

[https://www.quantamagazine.org/20141022-mental-leaps-cued-by-memorys-ripples/ashleymackenzie\\_head/](https://www.quantamagazine.org/20141022-mental-leaps-cued-by-memorys-ripples/ashleymackenzie_head/)